

মানব জীৱনৰ বাৰ্ধক্য কালটোক লৈ হয়তো প্ৰতিজন ব্যক্তিয়েই শংকিত হয়। এই কাল যেন সোনকালে জীৱনলৈ নাহে, তাৰ বাবে বহুলোকে যৎপৰোনাস্তি চেষ্টা কৰে। নিজৰ যৌৱন কাল বহুদিনলৈ ধৰি ৰাখিবলৈ বহু লোকে আকৌ কোটি কোটি টকা ব্যয় কৰে। কিন্তু তাৰ বিপৰীতে পাকিস্তানৰ এক বিশেষ উপজাতিয়ে প্ৰাকৃতিকভাৱেই নিজৰ যৌৱন আৰু সৌন্দৰ্য ধৰি ৰাখিব পাৰে। আচৰিতভাৱে বয়সতকৈ এই উপজাতিৰ লোকসকলক যথেষ্ট সৰু দেখা যায়। ১০০ বছৰ বয়স অতিক্ৰম কৰাটো এই উপজাতিৰ অধিকাংশ লোকৰ বাবে যেন অতি সাধাৰণ কথা।

এই উপজাতিটোৰ প্ৰকৃত নাম হৈছে বুকচু। পাকিস্তান অধিকৃত কাশ্মীৰৰ গিলবিট- বালতিস্তান প্ৰদেশ হৈছে তেওঁলোকৰ বাসস্থান। কাবাকোৰাম, পশ্চিম হিমালয়, পামিৰ আৰু হিন্দুকোশ পৰ্বতৰে আবৃত এই অঞ্চলৰ উত্তৰে আছে অতি সুন্দৰ হুনজা উপত্যকা। নৈসৰ্গিক সৌন্দৰ্যৰ বাবে বিখ্যাত এই উপত্যকালৈ



বছৰি বহু পৰ্যটকৰ আগমন ঘটে। এই সুন্দৰ উপত্যকাৰ নামৰে বুকচু উপজাতি হুনজা উপজাতি নামেৰেহে প্ৰসিদ্ধ। হুনজা উপজাতিৰ লোকসকল অতিকৈ বহুসময় বুলিও বহুতে উল্লেখ কৰে। কিয়নো হুনজাসকল অমৰ নহয় যদিও চিৰতৰুণ। সমীক্ষা অনুসৰি পাকিস্তানৰ লোকসকলৰ গড় আয়ুস ৬৭ যদিও পাকিস্তানৰ অধিকৃত এই অঞ্চলৰ হুনজাসকলৰ গড় আয়ুস ১২০ বছৰ। সৰ্বাধিক ১৬৫ বছৰ তেওঁলোক জীয়াই থাকে। এনে বয়স্ক লোকৰ সংখ্যাও পিছে অতি কম নহয়। আয়ুসৰ ক্ষেত্ৰত জাপানৰ লোকসকলকো তেওঁলোকে চেৰ পেলাইছে। আচৰিতভাৱে হুনজাসকল খুব কমেই অসুস্থ হয়। দুবাৰোগ্য কোনো ৰোগত আক্ৰান্ত হোৱাৰ কোনো অভিলেখ তেওঁলোকৰ



প্ৰকৃতিৰ আশ্বৰ্য

হুনজা উপজাতি

□ নিশা ভূঞা

নাই। তেওঁলোকৰ প্ৰজনন ক্ষমতাও অসামান্য। তেওঁলোকৰ মাজৰ ৯০ বছৰ বয়সীয়া পুৰুষৰো পিতৃ হোৱাৰ ক্ষমতা থাকে। আনহাতে ৬০-৭০ বছৰীয়া মহিলাই অনায়াসে মাতৃত্ব অৰ্জন কৰিব পাৰে।

বিশ্বপ্ৰসিদ্ধ চিকিৎসকসকলৰ পৰা বিজ্ঞানীসকললৈ হুনজা উপজাতি হৈছে এক কৌতূহলৰ বিষয়। কোনেও আজিলৈ তেওঁলোকৰ এনে চিৰতৰুণ ৰূপৰ আঁৰৰ প্ৰকৃত বহুসংখ্যক উদঘাটন কৰিবলৈ সক্ষম হোৱা নাই। তথাপি হুনজা উপজাতিৰ লোকসকলৰ জীৱনশৈলীয়েই এক অন্যতম কাৰণ হ'ব পাৰে বুলি অনুমান কৰে। দৰাচলতে এই উপজাতিৰ বয়সৰ প্ৰতি স্তৰৰ লোকেই পুৰাৰ পৰা গধূলিলৈ অত্যন্ত পৰিশ্ৰম কৰে। এজন ৭০-৮০ বছৰীয়া লোকে দৈনিক ১০-১৫ কিঃমিঃ পানীৰ ভাৰ লৈ খোজকাঢ়ে। ৪০ কিঃগ্ৰাঃ ওজনৰ শস্যৰ বস্তা তেওঁলোকৰ যিকোনো ব্যক্তিয়েই হেনো অনায়াসে উঠাই নিব পাৰে। তদুপৰি তেওঁলোকে অভিধানত দুশ্চিন্তা, মানসিক চাপ, উদ্বেগ আদি শব্দৰ কোনো অস্তিত্বই নাই। তেওঁলোকে অতি সাধাৰণভাৱে তথা আনন্দেৰে জীৱনটো উপভোগ কৰে। হাঁহি, স্মৃতি, বং-ধেমালি তেওঁলোকৰ জীৱনৰ অন্যতম অংশ। হুনজাসকলে দিনত মাথোঁ দুবাৰেই আহাৰ গ্ৰহণ কৰে। পুৱা কিছু ওক আহাৰ গ্ৰহণ কৰি সন্ধিয়া লঘুকৈ কিছু আহাৰ খায়। তেওঁলোকে সম্পূৰ্ণ প্ৰাকৃতিক তথা জৈৱিকভাৱে উৎপাদন কৰা খাদ্য গ্ৰহণ কৰে। পৰাপক্ষত শাক-পাচলি, ফলমূল আৰু অন্যান্য খাদ্যশস্যৰ খেতি তেওঁলোকে নিজেই কৰে। সেই বাবেই হুনজা উপজাতিৰ লোকসকলৰ খাদ্যত কোনো ৰাসায়ন নাথাকে। তেওঁলোকৰ



দৈনন্দিন খাদ্য তালিকাত প্ৰচুৰ পৰিমাণে শাক-পাচলি, ফলমূল, গাখীৰ, শুকান ফল, কণী, মাখন আদি অন্তৰ্ভুক্ত। সাধাৰণতে তেওঁলোকে মাংস নাখায়। খালেও বহুত এবাৰ বা দুবাৰ ভেড়াৰ মাংস খায়। তদুপৰি তেওঁলোকে প্ৰচুৰ এন্টি অক্সিজেনেৰে পূৰ্ণ তুমুক নামৰ গছৰ পাত চাহৰ দৰে খায়। জানিবলৈ পোৱা অনুসৰি হুনজাসকলে বছৰৰ চাৰি মাহ কেৱল এপ্ৰিকড ফল আৰু সেই ফলৰ চৰবত খাই থাকে। অন্য কোনো খাদ্য তেওঁলোকে গ্ৰহণ নকৰে। প্ৰত্যেক দিনেই তেওঁলোকে যোগাভাস কৰে আৰু তাৰ জৰিয়তে শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ প্ৰক্ৰিয়া উন্নত কৰাৰ লগতে শাৰীৰিক শক্তি সন্তুলন কৰি ৰাখে।

বহু গৱেষকে মন কৰিছে যে হুনজাসকলৰ দীৰ্ঘায়ু আৰু দীৰ্ঘ জীৱনলৈ কাৰ্যক্ষম হৈ থকাৰ অন্তৰালত এপ্ৰিকড নামৰ ফলবিধৰ অন্যতম ভূমিকা আছে। ইয়াৰ ফলত প্ৰচুৰ পৰিমাণে এমিগডালিন (ভিটামিন বি-১৭) থাকে, যি কৰ্কট ৰোগৰ লগতে অন্যান্য দুৰাৰোগ্য ৰোগ প্ৰতিৰোধ কৰাত সহায় কৰে। হুনজাসকলে বছৰৰ চাৰি মাহ কেৱল এই ফল আৰু ফলৰ বস খাই বাবেই তেওঁলোকৰ শৰীৰত এনে ৰোগে থিতাপি ল'ব নোৱাৰে। বহু গৱেষকৰ মতে হুনজাসকলেই হয়তো পৃথিৱীৰ একমাত্ৰ 'কেঞ্চাৰ- টিউমাৰ ফ্ৰী' উপজাতি। অন্য একাংশ গৱেষকৰ মতে আকৌ হুনজাসকল দীৰ্ঘ জীৱনৰ বাবে নিৰোগী হৈ থকাৰ অন্তৰালত আছে প্ৰদূষণমুক্ত বতাহ, হিমবাহৰ পৰা লাভ কৰা প্ৰাকৃতিক 'মিনাৰেল ৱাটাৰ' আদি। তদুপৰি খাবৰ বাবে তেওঁলোক জীয়াই নাথাকে, জীয়াই থাকিবৰ বাবেহে খায়। অৰ্থাৎ তেওঁলোকে কম পৰিমাণৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰি অধিক পৰিশ্ৰম কৰে। তদুপৰি তেওঁলোকে এক উদ্ভেগহীন জীৱন যাপন কৰে। মানসিক চাপৰ বাবে হোৱা কোনো ৰোগেই তেওঁলোকক স্পৰ্শ কৰিব নোৱাৰে। মূলতঃ তেওঁলোকে শিশুৰ দৰেই জীৱন যাপন কৰে, জীৱনৰ প্ৰতিটো দিন উপভোগ কৰে। সেই বাবেই হয়তো হুনজা নবীসকলো অতি ৰূপৱতী।

হুনজাসকলক লৈ বহু লোকৰ মাজত বিতৰ্কও নোহোৱা নহয়। বহু গৱেষকে কয় যে তেওঁলোকৰ দীৰ্ঘায়ুৰ কথাটো অতিবিত্ত। তেওঁলোকৰ মন্তব্য- হুনজাসকলে নিজৰ বয়সৰ কথা নিজেই কয়। পিছে বয়সৰ কোনো সঠিক নথি-পত্ৰ নাই। তেওঁলোকৰ কোনোও কেলেণ্ডাৰ ব্যৱহাৰ নকৰে। তেনেক্ষেত্ৰত তেওঁলোকৰ বয়সৰ নিৰ্ভৰযোগ্য প্ৰমাণ ক'ত ? পিছে এইক্ষেত্ৰত প্ৰমাণ নোহোৱাও নহয়। ১৯৮৪ চনৰ কথা। ইংলেণ্ডৰ হিঠৰো বিমানবন্দৰত পাকিস্তানৰ পৰা অহা চৈয়দ আব্দুল মবদু নামৰ এজন বৃদ্ধ হুনজাৰ পাছপোৰ্ট দেখি বিমানবন্দৰৰ সকলো আচৰিত হৈ পৰিছিল। কিয়নো সেই পাছপোৰ্ট অনুসৰি তেওঁৰ জন্মৰ চন আছিল ১৮০২। অৰ্থাৎ তেতিয়া তেওঁৰ বয়স হৈছিল ১৫২ বছৰ। কোনোও কথাটো বিশ্বাস কৰিব পৰা নাছিল। কথাটো সংবাদ মাধ্যমৰ কাণত পৰাত অতি কম সময়ৰ ভিতৰতে হুনজা উপজাতিৰ কথা সমগ্ৰ পৃথিৱীতে বিয়পি পৰে। তেতিয়াৰে পৰা তেওঁলোকৰ ওপৰত বিস্তৰ গৱেষণা আৰম্ভ হয়।

ডাঃ জন ক্লাৰ্ক নামৰ এজন চিকিৎসক ১৯৫৬ চনত বিশ মাহৰ বাবে হুনজা উপত্যকালৈ গৈছিল। নিজ দেশলৈ উভতি গৈ তেওঁ 'Hunza- Lost kingdom of the Himalayas' নামেৰে এখন কিতাপ লিখিছিল। সেই কিতাপখনত তেওঁ লিখিছিল যে হুনজাসকলৰ একেবাৰে বোমাৰ নোহোৱা নহয়। তেওঁ নিজেই বিশ মাহত মুঠ ৫৬৮৪জন তেনে লোকৰ চিকিৎসা কৰিছিল। কিন্তু তেওঁলোকৰ অধিকাংশও চকুৰ ৰোগ, মেলিৰিয়া, কুমি, জ্বৰ আদিয়ে হৈছিল। অস্বাভাৱিক দ্ৰুতভাৱে হেনো তেওঁলোকৰ ৰোগ নিৰাময়ো হৈছিল। ডাঃ ক্লাৰ্ক অতিকৈ আচৰিত হৈছিল আৰু তেওঁ নিজেই কিতাপখনত হুনজাসকলৰ সুস্বাস্থ্য আৰু দীৰ্ঘায়ুৰ কথা লিখি গৈছিল। তদুপৰি ১৯৩০ চনত 'লাষ্ট হবাইজন' নামৰ এখন হলীউডৰ ছবিয়ে মুক্তি লাভ কৰিছিল। জেমছ হিন্টনৰ এখন উপন্যাসৰ ওপৰত আধাৰিত ছবিখনত হুনজাসকলৰ কথা চিত্ৰিত হৈছে।

এক কথাত যেন বহুসংখ্যক পূৰ্ণ এই হুনজা উপজাতি। তেওঁলোকৰ সন্দৰ্ভত নানা কথা, নানা তৰ্ক-বিতৰ্ক প্ৰচলিত হ'লেও প্ৰত্যক্ষভাৱে এই সন্দৰ্ভত তেওঁলোক সম্পূৰ্ণ নিৰুদ্ধেগ। তেওঁলোক যেন প্ৰকৃতিৰেই বৰপুত্ৰ। প্ৰকৃতিৰ কোলাতেই আনন্দেৰে সুন্দৰভাৱে বসবাস কৰি থকা হুনজাসকলৰ পৰা আমি বহু কথাই শিকিবলৈ আছে.....মূলতঃ জীৱন জিয়াবলৈ শিকিবলৈ আছে।

লা
জা
আ
—
অ
ক
য়
তে
মা
ন
আ
আ
সে
ই
বা
ৰা
ব
লী
আ
হ
ই
ব
ৰ
ব
শ্ৰী
বা
মা
হা
আ
শ
শী
ৰ্ঘ
ব
তে
ওঁ
অ
ন্ত
ৰ
ক
ৰা
।
অ
ভি
ব
দি
য়ে
।
ব
ৰ
পে
স
ভা
ৰ
স
ম্প
াদ
বা
জু
বু
ড
°
মু
ব
শ্ৰী
অ
ৰ্বা
ধ
ৰ
ণী
ধ
ৰ
চ
ক্ৰ
ত
:
আ
গ
ব
ঢ